

ABSTRAK

Rosi Yasjulia. 2016. Program Bimbingan Belajar untuk Mereduksi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian (Penelitian Deskriptif terhadap Siswa Kelas X SMAN 11 Garut Tahun Ajaran 2014/2015).

Penelitian dilatarbelakangi oleh fenomena kecemasan siswa ketika menghadapi ujian. Ujian erat kaitannya dengan hasil belajar, tinggi rendahnya nilai hasil ujian seringkali dijadikan ukuran prestasi belajar, hal ini dapat menimbulkan kecemasan berupa perasaan takut mendapatkan nilai yang tidak sesuai dengan harapan. Kecemasan ini pula yang pada akhirnya membuat siswa tidak dapat fokus dalam menghadapi ujian. Siswa SMA kelas X berada pada lingkungan yang masih beradaptasi dengan sekolah baru serta tingkat persaingan yang tinggi antar siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran umum kecemasan ujian siswa dan merancang program bimbingan belajar sebagai upaya mereduksi kecemasan ujian siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian deskriptif. Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 11 Garut Tahun Ajaran 2014/2015 yang berjumlah 506 siswa. Data yang digunakan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan ujian dikumpulkan melalui instrumen kecemasan ujian berupa angket model *force choice*. Hasil penelitian: (1) kecemasan ujian siswa berada pada tingkat sedang; (2) rancangan program bimbingan belajar untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dengan materi pengembangan keterampilan belajar, modalitas belajar, relaksasi, *self monitoring*, serta perencanaan belajar. Rekomendasi ditujukan kepada guru BK dan peneliti selanjutnya.

Kata Kunci: Kecemasan Ujian, Program Bimbingan Belajar

ABSTRACT

Rosi Yasjulia. 2016. Academic Guidance Program to Reduce Students' Test Anxiety. (Descriptive Study on Tenth Grade Students of SMA Negeri 11 Garut of 2014/2015)

The study is motivated by the phenomenon of students' anxiety when facing exams. Exams are closely related to learning outcomes, the intensity of the exam results is often used as benchmarks for students' achievement, it can cause anxiety in the form of fear of not getting a mark as expected. Anxiety is also what ultimately makes the students unable to focus in the exams. Tenth grade of high school students are in an environment that is still adapting to a new school as well as the high level of competition among students. The purpose of this study is to determine the general description of students' test anxiety and design an academic guidance program in order to reduce students' test anxiety. This study uses a quantitative approach with a descriptive method. The participants in this study are tenth grade students of SMAN 11 Garut 2014/2015, amounting to 506 students. The data used to describe the level of test anxiety are collected through the instrument of test anxiety in form of "force choice" model questionnaires. The results showed: (1) students' test anxiety is at a moderate level; (2) design of academic guidance program to reduce students' anxiety in the exam with the material of development of learning skills, learning modalities, relaxation, self-monitoring, and study plan. Recommendations are addressed to the guidance and counseling teachers and further researchers.

Keywords: Test Anxiety, Academic Guidance Program